

THE WEEKLY NEWS OF EAST KISARAZU



国際ロータリー第 2790 地区
木更津東ロータリークラブ

2020-21 年度

●例会日 毎週水曜日 PM12:30~1:30 ●例会場 オークラアカデミアパークホテル TEL 0438-52-0111
●事務局 木更津市東中央 3-5-2 第 2 三幸ビル 101 TEL 0438-25-0716 FAX 0438-25-0718

2020-21 年度国際ロータリーテーマ

ロータリーは機会の扉を開く ROTARY OPENS OPPORTUNITIES

第 2 2 例会 NO. 2513

2021 年 4 月 21 日

【釜石鵜住居復興スタジアム(2019 年ラグビーW 杯時)】



撮影者： 竹内正守会員

■司会進行 渡辺元貴 S A A



◆点鐘 12時30分
松岡邦佳会長

◆Rソング斉唱
「手に手つないで」

◆出席 会員 42名 ◆出席率 78.94%
出席 30名 ◆前々回出席率 72.50%
欠席 12名 ◆修正後出席率 82.50%

◆欠席者【敬称略】

加藤智生・叶川博章・金見和子・嶋津正和・
鈴木秀幸・塚本秀夫・林田謙志・宮寺順子

◆メイクアップ

・4/18 2020-21 年度ガバナー補佐・地区委員長会議
堀内正人

・4/21 第 4 回戦略計画特別委員会
林孝二郎・渡邊慎司・近藤直弘・大里光夫・
鶴岡大治・石田 亨・大岩もえ・吉田和義・
松岡邦佳・山田修平・倉島和弘

・4/25 2020-21 年度地区協議会
堀内正人

・4/28 第 3 回被選理事会
渡邊慎司・堀内正人・吉田和義

・4/28 2020-21 年度第 1 回委員長会議
加藤智生・渡辺元貴・鶴岡大治・金見和子・
倉島和弘・石田 亨・田口理紗・小林千晃・
阪中昌司・大岩もえ・坂井健治・小林裕治



ホームページ <https://isarazueast-rc.jp>

木更津東ロータリークラブ

会 長 松 岡 邦 佳
幹 事 近 藤 直 弘
編 集 藤 野 宏 治

国際ロータリー第 2790 地区

R I 会 長 ホルガー・クナーク
地区ガバナー 漆 原 摂 子
ガバナー補佐 窪 田 謙

◆四つのテスト
会員増強・研修委員会 藤野宏治会員



◆結婚記念日祝い
・内田 稔 (4/16)
・石井文子 (4/17)



■会長挨拶・報告 松岡邦佳会長



皆様こんにちは

- 1, 2020-21年のR I 国際ロータリー台北(バーチャル)大会が6月12日から16日まで開催されます。
登録料は5月7日まで49ドル、それ以降は65ドルとなっております。登録を希望される方は各自ホームページからの登録をお願いします。
- 2, 4月19日 近藤幹事と石田委員長と木更津市の図書館へ図書に寄贈に行ってきました。
図書館長からは感謝のお言葉をいただきました。
- 3, 18日に開催したハイキング例会にはたくさんの方の会員家族やボーイスカウトガールスカウトの皆様に参加いただきありがとうございました。
緊急事態宣言や行動自粛のためか参加者も多く前日夜の雨で開催が心配されましたが、当日は晴天となり絶好のハイキング日和になりました。
今日は4月25日に行われます地区研修協議会が開催されます。
地区研修協議会は、次年度のために行われる3大セミナーの一つで次年度会長・次年度幹事・次年度委員長が集まるセミナーで、例年4月下旬に開催されています。昨年度は中止になり、本年度は短縮版で行われるようですが、地区内各クラブの会長幹事委員長が集まる大きなセミナーですので本年度出席される方はもちろん、来年度以降委員長等になられるかたは是非出席してみてください。

■幹事報告 近藤直弘幹事



1. 幹事報告
① 次回の例会は5月12日(水)になっております。次週4月28日(水)例会はお休みですので、お間違えのないようお願いいたします。
② 2020-21年度ガバナー事務所より『2021年ロータリー国際大会台北バーチャル大会登録開始ならびにプロモーション割引期間』のお知らせが届いておりますので回覧致します。
2. 他クラブからのお知らせ
特になし
3. その他のお知らせ
特になし
4. 回覧
『2021年ロータリー国際大会台北バーチャル大会登録開始ならびにプロモーション割引期間』のお知らせ

◆委員会報告

◇社会奉仕プロジェクト委員会 石田 亨委員長



4月19日(月)に松岡会長と近藤幹事と石田委員長の3名にて、木更津図書館の森田館長を訪問しました。

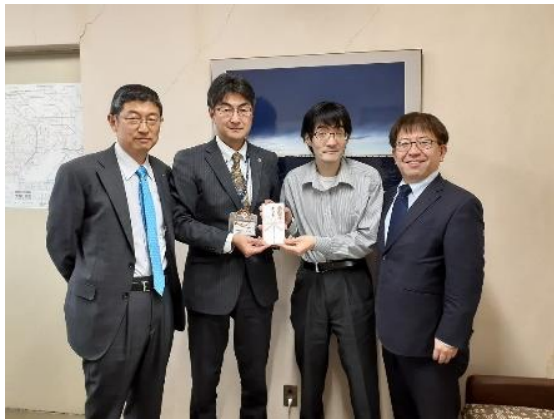
森田館長に松岡会長から「木更津東RCより毎年恒例の寄付金を図書の購入にお使い下さい」と寄付金を手渡しました。

森田館長より「図書館も老朽化しています。木更津市の予算も少ないので

木更津東RCからの毎年の寄付金は大変ありがたい」とおっしゃられ

「この寄付金で図書を購入し、後日購入目録を木更津東RCにお知らせ致します」とのお話をいただきました。

石田委員長から「今年度も新型コロナの影響で木更津東RCの例会に来ていただけて残念でしたが、来年度は是非お願いします」と話すと森田館長も「新型コロナが収まれば必ず木更津東RCの例会に出席して、皆さんにお礼の挨拶をしたい」とのことでした。



◆ニコニコボックス
出席・ニコニコ・報告委員会
竹内正守会員



◇石井文子会員
失念しておりました結婚記念日でしたが、とてもきれいなお花を頂き思い出すことができました。毎年お心遣いありがとうございます。

◇坂井健治会員
今日、いつもお世話になっています今井誠一院長と息子さんの雄一さんに卓話をお願いいたしました。必ずお役にたてると思います。ありがとうございます。

◇大里光夫会員
ハイキング例会、多くの方が参加され無事終わることが出来ました。ご協力ありがとうございました。



■例会アワー 今井接骨院 今井誠一院長

『あなたの健康常識は間違っていないですか?』

～昔の常識は今の非常識



今井誠一院長



今井雄一様

高齢化社会を快適に生きるためには、からだに少し負荷をかけていくと80代でも筋力は増える。

- ① 人の体の基礎は足の裏
体を支えるものは筋肉、中心は背骨。ゆるめると病にかかりやすくなるそうです。
- ② 呼吸と自律神経
- ③ 食生活 食べ物と食品
- ④ 心のひずみ(病)心身と集中
- ⑤ 免疫 ストレス→交感神経の緊張→新陳代謝の衰え→免疫力の低下

ということは、ストレスは免疫力の低下の原因となる。では高めるためには、笑い、腸内細菌(ビヒズス菌)を増やし腸内免疫を活性化させる。

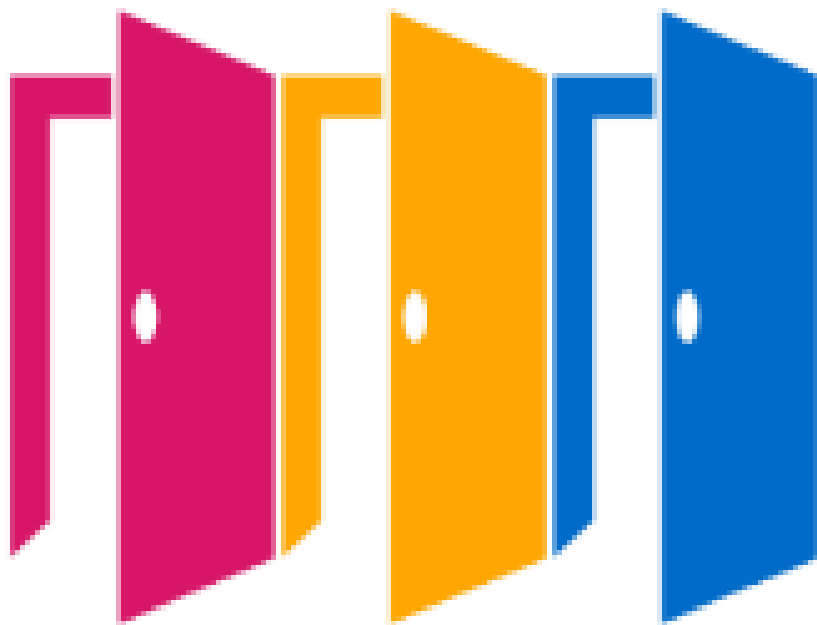
また腸内免疫の活性化にはケトン体を増やす必要がある。その為にはココナッツオイルを摂取するとよい。

人は1日に5万回思考する。そのうち80%はネガティブな思考をし、いつも同じことを繰り返す。8万回を超えると精神は異常をきたす。これをブロックするのが、瞑想。鼻呼吸を行い脳をクリアにする。

【例会風景】



◆点鐘 松岡邦佳会長 13時30分



Rotary Opens Opportunities

木更津東ロータリークラブ事務局メールアドレス eastkisarazu-rc@nifty.com